



紫波の食材たっぷり お弁当

岩手県立紫波総合高等学校3年

佐々木 若奈

〈高校生部門 優秀賞〉

アピールポイント

紫波町の産直で買った食材で作りました。

使用した岩手県産の食材

雪下にんじん、ねばり芋、紫波くちやほうれん草、しわ黒豚ひき肉、浅沼養鶏所の卵

講評

・地元の産直で手に入れた食材が多数使用されており、彩りもよく仕上がっている。

・きのこの炊き込みご飯は具も多く、美味しそうである。

入賞のコメント

入賞できると思っていなかったのが、驚きました。

紫波町は季節を問わず、美味しい食材がたくさん穫れるので、これを機に紫波町に興味を持ってくださる方が増えたらうれしいです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 590円》

★きのこの炊き込みご飯		★にんじんのきんぴら	
しめじ	30g	にんじん	50g
まいたけ	20g	いりごま	小さじ1
しいたけ	15g	醤油	小さじ1
さやえんどう	5g	砂糖	小さじ1
にんじん	10g	ごま油	5g
だし汁	70g		
米	1合	★ねぎ入りたまご焼き	
醤油	少々	卵	50g
酒	小さじ1	ねぎ	12g
		砂糖	小さじ1/2
★長芋のハンバーグ		塩	少々
ねばり芋	50g		
玉ねぎ	66g	★ほうれん草のごま和え	
豚ひき肉	100g	ほうれん草	20g
パン粉	大さじ1.5	すりごま	7g
牛乳	大さじ1	醤油	少々
塩・こしょう	少々	砂糖	少々

作り方

★きのこの炊き込みご飯
きのここと他の具材を米と一緒に炊飯器に入れ、調味料と共に炊き上げる。

★長芋のハンバーグ
ねばり芋と玉ねぎをみじん切りにし、全ての材料を混ぜて肉ダネを作り、中に火が通るまでしっかりと焼く。

★にんじんのきんぴら
にんじんを細く切りごま油で炒め、ごまと調味料を合わせる。

★ねぎ入りたまご焼き
卵にみじん切りにしたねぎと調味料を加え、卵焼きを作る。

★ほうれん草のごま和え
ほうれん草を茹でて、水気を切って一口大に切り、すりごまと調味料を混ぜて和える。